



**Tom Dekker** (69) is al meer dan twaalf jaar betrokken bij de ApneuVereniging als regiocoördinator in Rotterdam, lid van het ApneuKenniscentrum, bijdrager aan het opzetten van een kennisbank over apneu en een van de moderatoren van de Facebook groep van de vereniging.

## Medewerker in beeld

# 'Het loopt hier in de regio Rotterdam als een trein'

Overall binnen de ApneuVereniging kom je hem tegen: Tom Dekker. Hij is op allerlei plekken nadrukkelijk aanwezig. Recht voor zijn raap, steekt zijn mening niet onder stoelen of banken, maar altijd vanuit zijn kennis over en ervaring met apneu.

Tom Dekker is een rasechte Rotterdammer. Geboren in Rotterdam, op z'n tiende verhuisd naar Schiedam ('een voorstad van Rotterdam') en sinds vijf jaar weer terug in Rotterdam. Feyenoordman, maar ook fan van Sparta. 'Bij die club heb ik jarenlang gehonkbald.' Zijn sociale leven heeft zich altijd in Rotterdam afgespeeld. De kinderen gingen bijvoorbeeld altijd in Rotterdam naar school. Hij is gelukkig getrouwd met Marianne. Hun twee kinderen zijn de deur uit. Zijn zoon is in Rotterdam gebleven, zijn dochter woont in de Verenigde Staten. Er zijn inmiddels drie kleinkinderen in Virginia en Rotterdam.

### Warenhuis voor zeelui

Tom is zijn werkzame leven begonnen bij het bedrijf van zijn vader: Botlek Stores, een groot belastingvrij warenhuis voor zeelui. Daarna heeft hij jarenlang gewerkt in de dutyfree branche voor verschillende bedrijven. Na 20 jaar keerde hij toch weer terug naar de Botlek Stores, waar zijn broer inmiddels aan het roer stond. Tegenwoordig is Tom gepensioneerd, wat echter niet betekent dat hij stil zit. Hij werkt een aantal dagen per week op de klantenservice van een parkeerbedrijf. 'Lekker relaxed de telefoon aannemen en probleempjes oplossen.'

### Last van jetlag

Apneu werd pas laat bij hem geconstateerd. Al twintig jaar had hij nachten dat hij naar adem snakkend op de rand van zijn bed zat. 'Omdat ik in die periode over de hele wereld reisde, dacht ik aan een jetlag of drukte op mijn werk als oorzaak. Op een gegeven moment zei mijn vrouw Marianne: "Het gaat niet goed. Ik hoor dat je stopt met ademhalen." Mijn huisarts dacht meteen aan apneu en stuurde me door voor een slaaponderzoek. Daar kwam gemengd slaapapneu (zowel obstructief als centraal slaapapneu) als uitslag uit.'

'We hebben 11.000 leden op de Facebookgroep en die hebben veel vragen en problemen'

Tom ging meteen aan de bipap met de ST-functie: de Spontaneous Timed modus zorgt ervoor dat het apparaat na zes seconden centrale ademstop meteen in actie komt. Na wat aanloopproblemen, zoals het zoeken naar het juiste masker, sloeg de therapie goed aan.

### Spoedeisende hulp

Tom bezocht een voorlichtingsavond voor mensen met een bipap, georganiseerd door de leverancier en de ApneuVereniging. 'Daar werd ik meteen "geronseld" als medewerker voor de ApneuVereniging. Ik werd regiocoördinator Rotterdam, naast Roelof Pit. Van Roelof, die heel veel wist van slaapapneu, heb ik veel opgestoken.' Naast regiobijeenkomsten zetten ze samen ook heel veel andere bijeenkomsten en trainingen op. Bijvoorbeeld voor mensen die werken bij de spoedeisende hulp en EHBO-ers.

### Loopt als een trein

Tegenwoordig zijn er binnen de regio Rotterdam nog drie andere enthousiaste mensen bezig: Rob, ook als regiocoördinator en Hannie en Karin als regiomedewerker. 'Het loopt hier in de regio als een trein. Ik probeer vooral mensen te laten profiteren van >







mijn kennis over apneu en houd in de gaten of datgene wat verteld wordt in overeenstemming is met het beleid van de vereniging.'

#### **Kennis delen**

Vrijwel meteen ging hij ook aan de slag bij het ApneuKenniscentrum, als specialist voor de Dreamstar, het merk van zijn tweede bipap. Het kenniscentrum ondersteunt op regiobijeenkomsten en ledenvergaderingen mensen met het uitlezen van de gegevens van hun apparaat. Tegenwoordig is deze groep samen met andere groepen (helpdesk, sociale media) bezig alle kennis over apneu binnen de vereniging voor alle medewerkers digitaal beschikbaar te maken. Een soort kennisbank dus, waaruit alle medewerkers van de vereniging kunnen putten.

**'Veel huisartsen zijn nog steeds niet apneuwakker, sommige zien het als modeverschijnsel en bagatelliseren apneu'**

#### **Facebookgroep**

Toen een paar jaar geleden bijeenkomsten vanwege corona onmogelijk waren, werd Tom moderator bij de besloten Facebookgroep van de ApneuVereniging. 'Een leuke bezigheid. We hebben 11.000 leden en die hebben veel vragen en problemen. Het kost aardig wat tijd om die te helpen, want je moet alles doorlezen. En dat zijn best veel berichten op een dag. Gelukkig werk ik met een enthousiaste groep medemoderatoren.'

#### **Apneuwakker**

Binnenkort komt er een nieuwe richtlijn rond apneu voor huisartsen. Tom zit vanuit de ApneuVereniging in een groep die de inhoud kritisch bekijkt en waar nodig bijstuurt. 'Veel huisartsen zijn nog steeds niet apneuwakker. Sommige zien slaapapneu als modeverschijnsel en bagatelliseren het. Het is de taak van de ApneuVereniging om ze bewust te maken van apneu en de daarmee gepaard gaande risico's.'

#### **Niet kappen**

Al met al gaan er heel wat uurtjes per week in al deze activiteiten zitten. 'Soms denk ik er wel eens aan om te kappen. Maar zolang ik het idee heb dat ik mensen kan helpen, daadwerkelijk met mensen bezig kan zijn en ze op het goede spoor kan zetten, gaat dat niet gebeuren. Ondanks een soms wat mindere gezondheid.'